

# ほけんだよりNo.6

2014. 10. 10発行 栃木市立南小学校

## ○ 10月のほけん目標

しせい め たいせつ  
「姿勢をよくして 目を大切にしよう」



猛暑の中でお世話になった扇風機が先日片づけられました。抜けるような青空、さわやかな風。日中は、とてもすごしやすくなりました。しかし、朝夕の冷え込みや日中との気温差で体調をくずしがちです。せきや鼻水などの症状がある時は、マスクを着用してください。服装は、上手な重ね着で、気温や天気により脱ぎ着できるとよいでしょう。体調管理をしっかりして、「実り多き秋」にしましょう。

## 10月10日

### 目の愛護デー

～ 姿勢を正しく  
目を大切に ～

め み しごと み かたち いろ おくゆ あか  
目は、見ることが仕事です。見ることで形・色・奥行き・明るさなどがわかります。

め けんこう たいせつ すいみん おお からだ きんにく おな  
目の健康のために大切なのは、睡眠！！ぐっすり眠ること。体の筋肉と同じように、

め きんにく けっこう  
目の筋肉もリラックスし、血行がよくなります。

正しい姿勢で  
机に向かう



「立腰」のしせいをチェック！！

みんな大好き♡テレビゲーム  
☆ するな☆とは言いませんが、  
☆ — 4つの約束事 — ☆

1. 30分以上、続けてやらない
2. 画面に近づきすぎない
3. 画面は目の位置より低く
4. 部屋は明るくしておく

※保健だよりの裏に、ゲームの約束づくりの記事を載せました。参考にしてください。

## 校舎の東側のトイレが新しくなりました。

- 男子トイレ・・・センサー付き小便器に！！
- 女子トイレ……すべて洋式便座に！！ しかも、便座があたたくなる機能付き！！  
(お願い) やけどの心配もあるため、便座の温度調節は先生がします。



(きれいなトイレ、マナーを守って、気持ちよく使いましょう)

- 1 スリッパをそろえます
- 2 流したか よく見ます
- 3 トイレットペーパーのしんは、ゴミ箱に すてます



そろえる心

はきものをそろえると  
心もそろろう

はきものもそろろう

ぬぐどきにそろえておくと  
はくときに心がみだれない

だれかがみだしておいたら  
だまってそろえてあげよう

そうすればきっと  
世界中の人の心もそろおう  
でしょう

おうちの方へ いつもご理解とご協力をいただきありがとうございます。

- 朝晩だいぶ涼しくなってきました。そろそろ水筒の中身を温かいお茶に切り替えたいと思います。体が渇くと免疫力も低下。温かいお茶を一口飲むと、体も心も潤います。毎日のことでお手数をおかけしますが、ご協力、よろしく願いいたします
- 学校で色覚検査をしなくなって数年。進学や就職に当たり初めて知り、戸惑っておられる方が増えているようです。もし、お子様の色の見え方・使い方などご心配なことがある場合は、学校でも簡易の検査ができます。保健室までご相談ください。併せて視力についてもご心配な点があれば再検査を行います。担任に申し出てください。
- マダニとゴケグモについての注意のプリントを配布しました。屋外ではなるべく肌の露出を少なくし、予防に努めましょう。

